

Tableau des activités

Exercices	Durées	Points marqués
Balade à pied (près de la maison)	30 minutes	1
Footing lent (près de la maison)	15 minutes	3
Footing à allure soutenue (près de la maison)	15 minutes	5
Série de course fractionnée (6 fois 30/30) (près de la maison)	6 minutes	5
Activité quotidienne (jardinage, ménage, bricolage)	30 minutes	2
Vélo elliptique, rameur ou home-trainer	20 minutes	5
Corde à sauter	1 minute	1
5 burpees	20 secondes max	1
Gainage	30 secondes	1
20 Abdominaux	30 secondes max	1
10 pompes	20 secondes max	1
5 tractions	20 secondes max	1
20 squats à vide	40 secondes max	1
20 fentes alternées	40 secondes max	1
Autre	Me contacter	Me contacter